



まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は立春！

立春の前日の節分には厄を払うために、豆まきを行います。朝霞苑でも職員が鬼となり、豆まきを行いました。

日本では立春の日に作った搾り立ての日本酒を、その日に販売する「立春朝搾り」というものが、ここ最近人気だそうです。

また、朝に作りその日に食べる上等な生菓子のことを「朝生菓子」といいます。朝霞苑では3時のおやつに「赤鬼」の生菓子をご用意致しました。皆さん喜んで召し上がっていました。



なぜ大豆は身体にいいの？

大豆は豆類の中でも1番たんぱく質が多く、脂質含量も多い。抗がん作用のあるサポニンや、抗酸化作用のあるイソフラボンを含むため、がんや動脈硬化の予防、血清コレステロール低下、排便促進などの作用をもちます。

また、生大豆は消化率が悪いという難点があるが、細胞を破壊したり、発酵させる加工食品では消化率はよくなります。納豆、みそで85%、きな粉で83%、

豆腐で95%の消化率になります。

大豆製品を積極的に摂りましょう。



簡単おはぎの作り方 (約20個分)

- ・もち米 2合
- ・白米 1合
- ・きなこ 50g
- ・さとう 30g
- ・水 3合分より少なめ
- ・つぶあん 300g
- ・塩 少々

1. もち米と白米を合わせて、通常より少なめの水で炊く。炊き上がったら、すりこぎで軽く米をつぶす。
2. つぶあんを丸める。
3. ①を手に水をつけながら平らにのぼし、②のをせ俵むすびのように握る。
4. きなこと砂糖、塩を合わせてまぶす。(きなこ衣)
5. あんを平らに伸ばし③をつつむ。(あん衣)

日本食はすごい！「アミ/酸補足効果」

大豆に含まれるたんぱく質の中でも、グリシニン、リシン、トリプトファンが多いがメチオニンが少ないです。お米に含まれるアミ/酸ではリシンが少なく、メチオニンが多いです。

つまり、大豆とごはんと一緒に食べることでそれぞれが不足するアミ/酸を補い合い、バランスよく必須アミ/酸を摂取する事ができるのです。それを「アミ/酸補足効果」といいます。そして、補足効果の為にはそれぞれの食品を同時に食べることが大切で、数時間遅れて別々に食べても効果はありません！おはぎや納豆ごはんは理にかなっていますね。